



ورق معلوماتی

تکلیف ندارد که مراقبت در خانه داشته باشید

صحت شما اولویت دولت استرالیا است. این بشمول محافظت از شما در برابر کوروناوایرس (کووید 19) می شود. کارمند مراقبت از کلانسال که به خانه شما مراجعه می کند، تمام اقدامات ضروری را برای اطمینان از مصون ماندن شما انجام می دهد. این بشمول توصیه ذیل از مسئول طبی ارشد استرالیا در مورد اینکه چه موقعی از وسایل محافظ استفاده کنید، می شود. کارمند مراقبت از سالمندان در صورت ضرورت در ساحه شما باید سامان های محافظ شخصی بشمول ماسک، دستکش، لباس بلند (گاون) و عینکی محافظ بپوشد. وسایل محافظ شخصی باید توسط کارمند مراقبت از کلانسال تان پوشیده شود، اگر:

- برای شما کووید 19 تشخیص داده شده است
- شما مشکوک به داشتن کووید 19 هستید
- شما علائم کووید 19 را نشان می دهید

هر کارمند مراقبت از کلانسال که علائم کووید 19 را نشان می دهد، مجاز به کار نمی باشد - و فقط برای اطمینان، کارمندان دارای علائم مورد آزمایش قرار می گیرند.

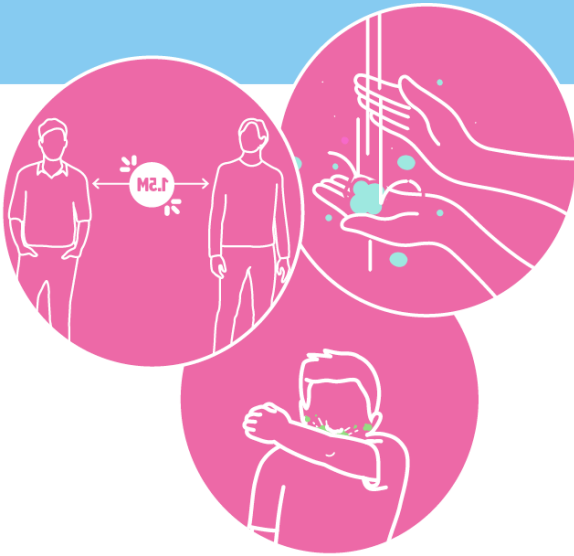
کارمندان مراقبت از کلانسال برای مراقبت از شما و خودشان در برابر کووید 19، بهترین توصیه های طبی را دنبال می کنند.

مشوره بیشتر

برای کسب معلومات بیشتر در مورد کووید 19، لطفاً با نمبر **1800 020 080** با لین کمک ملی کوروناوایرس تماس بگیرید یا به health.gov.au مراجعه کنید.

در صورت ضرورت به کسب معلومات بیشتر در مورد خدمات حمایتی، با **My Aged Care** با تلفون به **1800 200 422** تماس بگیرید.





محافظت از خودتان در برابر کوروناویرس

صحت مناسب و مراقبت در موقع ارتباط با افراد دیگر بهترین دفاع برای شما و خانواده تان در برابر کوروناویرس است. این بشمول موارد ذیل می شود:

- پوشاندن سرفه و عطسه های خود را با آرنج خود یا دستمال کاغذی
- انداختن دستمال درون سطل کثافات بلافاصله بعد از استفاده و شستن دستان خود
- شستن دستان خود بطور مکرر با صابون و آب، بشمول قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به تشراب و وقتی که به دکان ها یا جاهای دیگر رفته اید
- در صورت وجود، استفاده از ضد عفونی کننده های دست حاوی الکل (60 فیصد الکل)
- پاک کردن و ضد عفونی کردن سطوح و اشیایی که اغلب استفاده می شوند
- در خانه بمانید و از تماس جسمی با دیگران خودداری کنید، مگر در مواردی که به کمک یا مراقبت ضرورت دارید
- از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید
- در مورد خواستن از فارمیست برای تحویل دواهایتان در منزل فکر کنید
- در مورد تحویل مواد خوراکی و اقلام ضروری تان در منزل فکر کنید
- در صورت امکان، 1.5 متر – به طول 2 بازو - از سایر افراد فاصله داشته باشید

مراقب صحت خود باشید

شما باید به مراقبت های خانگی منظم و مراقبت صحتی تان ادامه دهید. این موضوع به همان اندازه محافظت در برابر کورونا مهم است.

با داکتر خود به طور مرتب تماس داشته باشید و اگر درمورد هر یک از مسائل صحتی خود تشویش دارید، به او زنگ بزنید. او ممکن است بتواند از طریق تلفون یا از طریق کانفرانس آنلاین مراقبت ضروری را فراهم کند، و مراقبت رو در رو هنوز در دسترس است.